

PARKOUR：パルクール

パルクールってなに？
パルクール独自の考え方があるの？
パルクールをやるってどういうこと？
パルクールを習うってどういうこと？



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクール関連の作品等

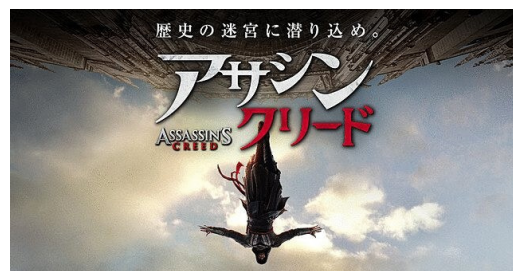
『ヤマカシ』

パルクールを世に知らしめた代表作品



『アルティメット』

パルクールという言葉の創始者ダヴィットベルが主演する映画作品



『フルスロットル』

上記アルティメットのハリウッドリメイク版



『アサシンクリード』

全世界で大ヒットしたゲームの実写版



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクール関連の 大会・イベント

『JUMP JAPAN』

東北パルクール協会主催のイベント。実践者同士の交流がメインのイベント

『忍者パルクール@金沢』

金沢市が金沢大学と協力して開催するイベント。スピードラン、フリースタイルなどの競技の他、キッズ向けの体験会などを実施しています

『NINJA GAMES』

名古屋で開催されているイベント。

『全日本選手権』

全日本パルクール連盟が体操連盟と共催する日本の全国大会。

『World Chase Tag』

世界的なエクストリーム鬼ごっこの大会。こちらにも正確にはパルクールとは異なる競技種目ではあるがパルクール実践者が多く参加する競技です

『4TLOM : for the love of movement』

世界的なパルクール交流イベント。JUMP FREERUNが主催。ヨーロッパを中心に定期開催される。競技大会ではなく交流イベントです

『Rendezvous』

世界的なパルクールの会社Parkour Generationsが主催するトレーニングイベント。YAMAKASIメンバーがコーチを務め、参加者と一緒にトレーニングをするイベント

『Air Wipp Challenge』

フリースタイル競技の世界的な大会

『FISE』

エクストリームスポーツの祭典と呼ばれるイベント。近年フリースタイル、スピードランが導入された

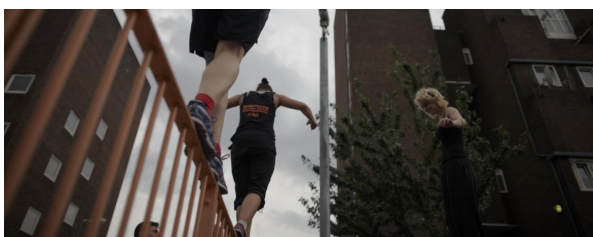


Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールとは

いま全世界で流行になりつつある『パルクール』ですが、そのド派手なビジュアルとは裏腹に、その実際はとても奥深く、フランス哲学の影響を強く受けた「精神力向上」を目的としたトレーニングカルチャーなのです



街を舞台に縦横無尽に走り回るその姿はまるで超人のように目に映るかも知れません

しかしその超人的な姿は、日々のトレーニングの積み重ねとパルクール独自の文化やマインドによって培われた結果です

パルクールの核は、その文化とマインドにあります

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールを始めると 「何が起きる？」

欧米をはじめとする諸外国でのパルクールの認識は「ライフスタイルを整えるフィットネス」「社会適応を促進する行動修正プログラム」といったように、派手なパフォーマンスをするものではなく、「自己鍛錬のためのトレーニング」としての認識がきちんとなされています

パルクールを始めるということはコーチと一緒に人間的レベルアップを目標にし、その目標を達成するための道のりを共に「模索」し始めることになります

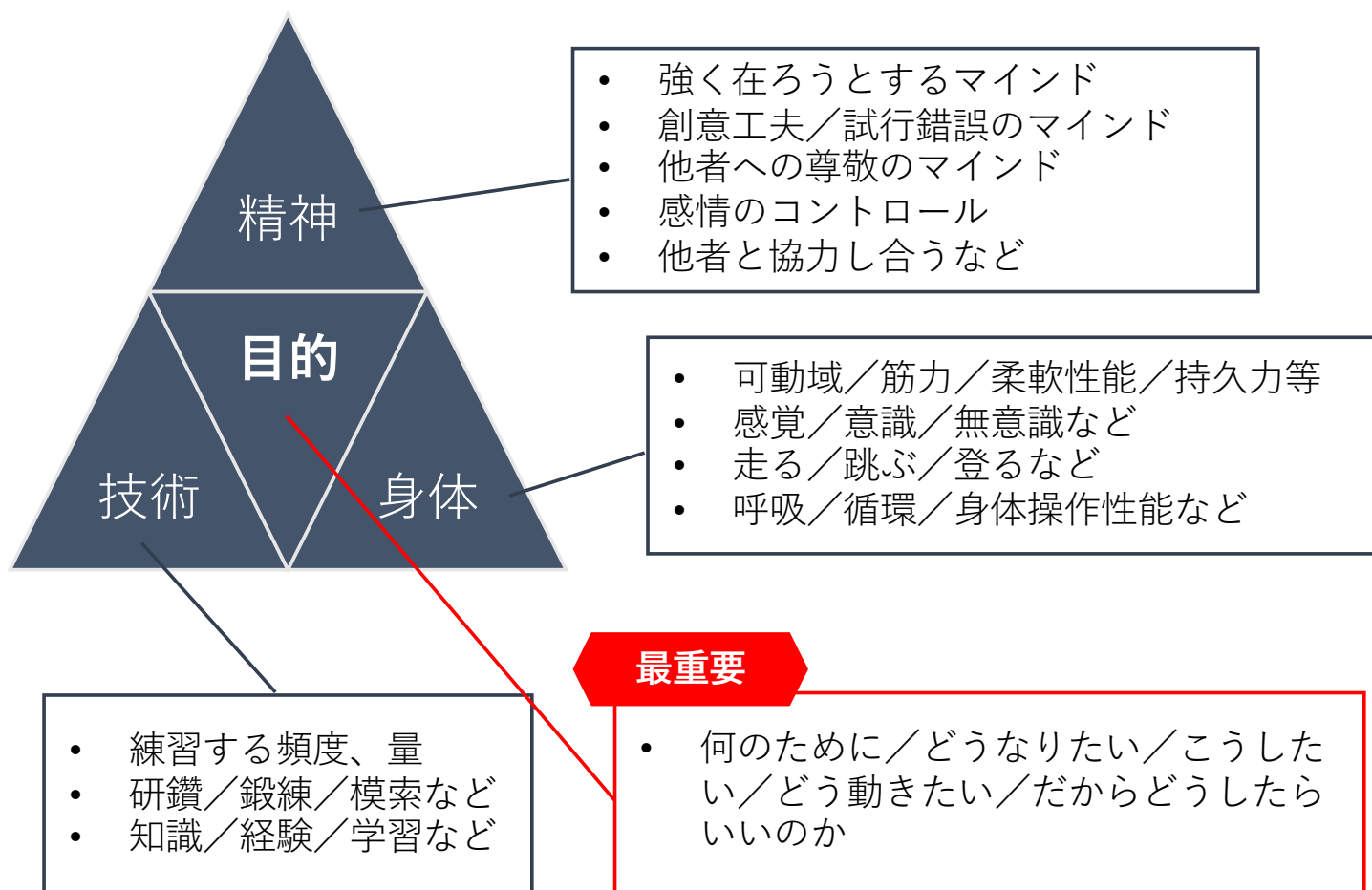
その模索における過程：プロセスが自律・自立・社会適応などに必要な能力や考え方を育てると言われています



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの構成図式（下位項目は一部抜粋）





Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの効果

身体能力／運動能力

- 関節可動域／柔軟性
- 筋力／筋持久力／耐久性／持久力
- 基本動作能力（走る跳ぶなど）

精神力

- 強く、機能的で在ろうと努力し続けること
- 創意工夫、試行錯誤して諦めない気持ちのこと
- 他者からも学び、他者を尊敬すること
- 感情をコントロールすること
- 集団のチカラを信じ、心をひとつにすること

思考能力

- 知的学習／建設的思考／洞察力／考察力／創造性／想像／計画力
／先見力



Parkour

L'art Du Deplacement

問題解決能力

- 情報収集／現状把握
- 情報整理／問題点の列挙
- 解決策の提案
- 実現力／行動力
- 自己内省／復習

リーダーシップ能力

- 自身の行動に責任を持てる
- 人前で自分の意見を発言できる
- 全体的な考察が出来る
- 人の意見を聞き入れることが出来る
- 臨機応変に場面に即した言動が取れる

コミュニケーション能力

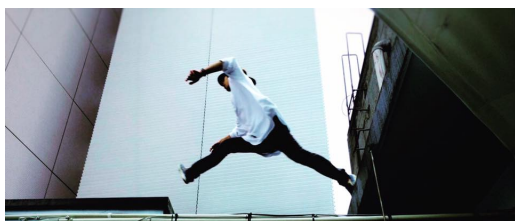
- 言葉の意味や内容を理解し合う
- 感情を理解し合う
- 意味や感情を共有し信頼関係を築ける

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの定義

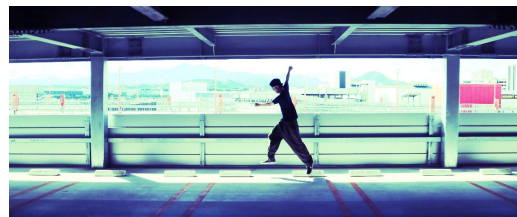
パルクールは走る・跳ぶ・登るなどの移動動作と哲学を掛け合わせた、精神的鍛練や思考能力の強化を図るフランス発祥の自己鍛錬（トレーニング）方法



ルーツと歴史

とあるアフリカ原住民が身軽で丈夫な身体を持っていたことに注目したことが起源と言われ、その動きや考え方

をフランス海軍学校の体育授業に「メソッドナチュラル」として取り入れ、さらには災害救助現場の「利他の精神」を加え、フランス全土の拡がり、**1980年代**、フランスパリ郊外で創始されたチーム「**YAMAKASI：ヤマカシ**」によってパルクールは生み出されました



そこからさらには子どもたちの遊び、そしてスポーツとして、パルクールという名で全世界にまで普及し、今に至りました

Parkour

L'art Du Deplacement



パルクールに 関わる言葉

まず前提として、これから説明する言葉はパルクールとしては広義の意味で同じ意味を指しており、全体的なパルクールに関してこういった切り口や解釈かによって使用される言葉が異なっています

『L'art Du Deplacement : ADD』 (アートデュプレースメント)

世界で最初に付けられた言葉で、どんな場所にも適応できる方法、心身の強さを求めていく方法を指しています

『Parkour : パルクール』

David Bellによって作られ、現在最も普及している言葉。速さや技術に焦点を当てた動きを指しています

『Freerunning : フリーランニング』

Gulliaume Pelletierによって作られた言葉。様々な動作やエッセンスを取り入れ、自由に動く事に焦点を当てたものを指しています

『Art of living : アートオブリビング』

生きることそのものがパルクールであるとする考え方を指す言葉。パルクールは哲学であるという意味でも使われる。

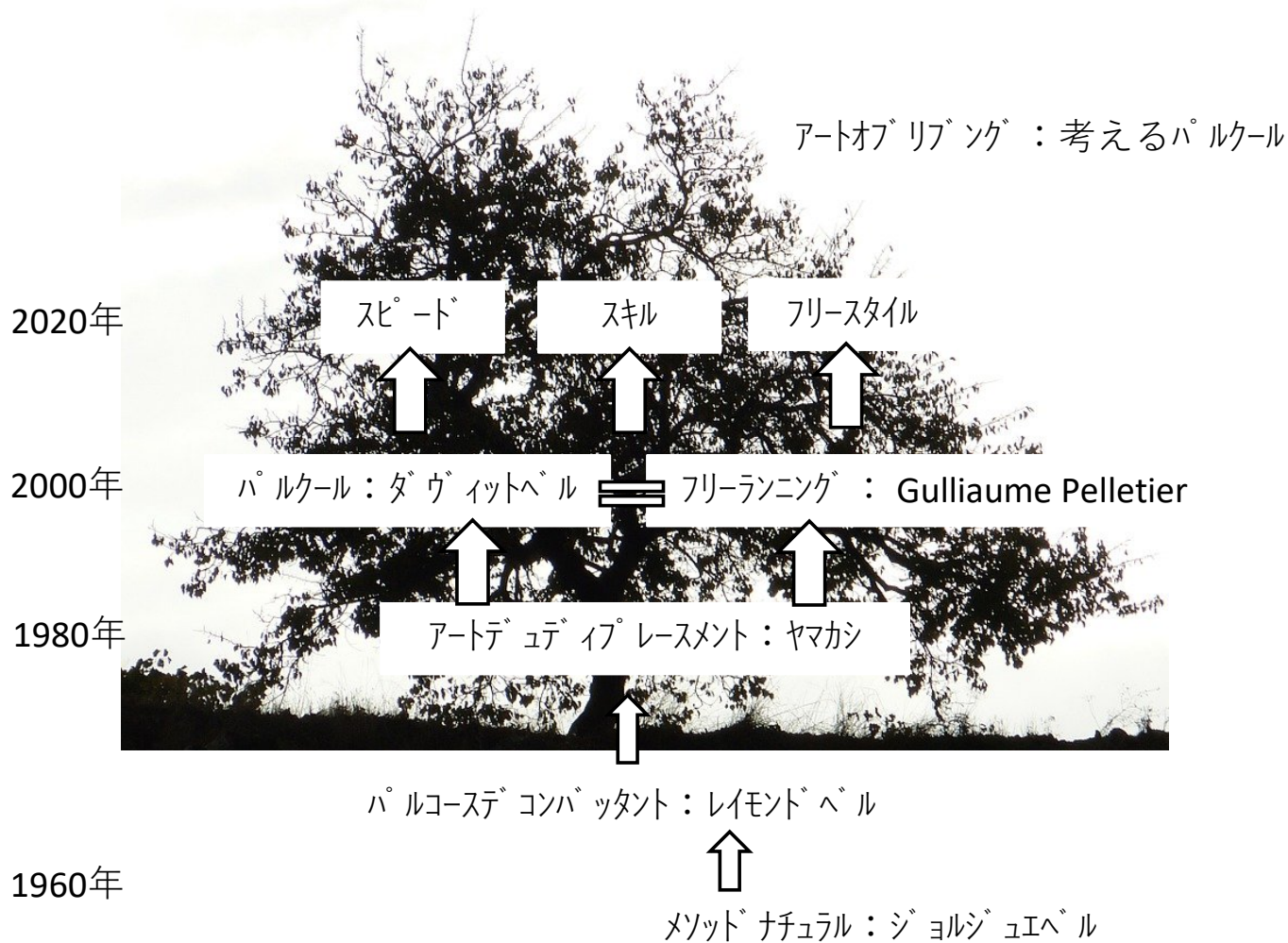
『Parcours de combatant』 (パルコースデコンバタント)

Parcours : 道という意味
可能な限り迅速に障害物を乗り越えて目的地まで移動するという軍事訓練の形を指す言葉

Parkour

L'art Du Deplacement

イメージ



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールにおける マインド

Be strong to be useful

身体的なチカラにとどまらず、
自分が持つあらゆるチカラを
使いこなし、理想を追求し続
ける「総合的な人間的強さ」
を表す言葉

Never give up

単純な諦めないだけではなく、
試行錯誤、創意工夫、不屈不
撓、独立不撓、七転八起など
の精神、心理的強さを表す言
葉

Start together, finish together

多様性、複数視点、主観と共
同主観：客観、相互扶助：助
け合いなどの人間関係におけ
るコミュニケーションの重要
性を表す言葉



Face to fear

感情をコントロールし、どんな
時でも最高のパフォーマンスを
発揮できる自分の状態を維持す
るマインドを表す言葉

Flow as one

心をひとつにし、集団のチカラ
を発揮するためのマインド



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの文化

パルクールはフランス発祥のスポーツという事もあり、フランス文化の影響を強く受けています

パルクールを一般的なスポーツとして捉えるのではなく「哲学」として捉え、**精神的な鍛練**という側面を強調しています
(Art of livingの考え方)

そのため、パルクールにおける**マインドが重要**とされています



尊敬し合う文化

「パルクールは尊敬の文化である」というように言われるほど、パルクールの世界では互いへの**尊敬を形**にしています

他者を受け入れる強さ、助けられる強さ、痛みや辛さを理解してあげられる優しさ、様々な考えや意見、立場を受け入れる寛容さなど、身の回り全てへの敬意を表します

例えば挨拶でも、ただ小手先で握手するのではなく相手を抱擁し「心の底から深く挨拶をする」という気持ちで挨拶をします

また誰かが何かを成し遂げた際には共に喜びを分かち合い、成し遂げるための支援を互いにし合います

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの動き①

パルクールは走る、跳ぶ、登るなどの「移動動作」としての大きなカテゴリは存在していますが、その中の小カテゴリや詳細（技や型のような）は明確には決まっていません

泳ぐ、ロープを登るなどの道具を使用した移動も含む場合もあり得ます

移動動作であれば特に縛りや制限もなく、みずから新たな動き方を発見していくこともパルクールの醍醐味の一つです



Jump/Stride/Landing

(ジャンプ/ストライド/ランディング)

跳ぶ、着地する動き全般を指す

Vault (ヴォルト)

(手をついて) 跳び越える動き全般を指す

Climb/Ascent/Decent

(クライム/アセント/デセント)

登る、降りる動き全般を指す

Stability/Unstable

(スタビリティ/アンステーブル)

バランスを取る、崩すような動き全般を指す

Roll/Spin (ロール/スピ)

回転する動き全般を指す

Hanging/Swing

(ハンギング/スウィング)

ぶら下がる、身体を振るなどの動き全般を指す

Parkour

L'art Du Deplacement



パルクールの動き②

パルクールでは移動動作を繋ぎ合わせ、スムーズかつ綺麗に動き続けられるようになることが求められます

このスムーズかつ綺麗に動き続けることを「Flow：フロウ」といいます

フロウの要素を意識し、計画的かつ具体的に動きを構成していくことが重要です

実際に動き始める前の「考える」という段階から、すでにパルクールは始まっています

Placement

(フットアンド・ハンド・プレースメント)

進行方向にむけた動きを効果的にしていくために手や足の置く位置を調整します

Keep momentum (キープ モーメントム)

可能な限り動きや勢いを止めないように調整します

Awareness (アウェアネス)

実際に肉眼では見えにくい／見えない環境であったとしてもその環境を意識して予測的に動きます (ロール直後や宙返り直後などでもすぐに次の動きに繋げる等)

Speed (スピード)

速度を重要視して動くこと。速いだけでなく必要に応じた緩急が重要です

Function & Safety (ファンクション&セーフティ)

安全であり、最小の動きで最大の移動が出来るようにすること

Creativity (クリエイティビティ)

頭の浮かぶイメージを実際に体現すること。動きを創造すること



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールと 似て非なるスポーツ

Tricking (トリッキング)

カポエラやテコンドーなどの
様々な武術、体操やブレイクダ
ンスなどの様々なアクロバット
を組み合わせたスポーツ

Acrobat (アクロバット)

舞台芸術およびスポーツ競技と
して行われる身体運動全般を指
す

Gymnastics (体操競技)

体操としての決まった形や技術、
美しさなどを争う競技

パルクールとは

パルクールは走る・跳ぶ・登
るなどの移動動作を中心に、
精神的鍛練や思考能力の強化
を図る自己鍛錬（トレーニング）方法の一つ

パルクールは左記のスポーツ
とは成り立ちも定義も異なる
が、しばしば混同されやすく
注意が必要



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールにおける 強さとは何か

パルクールにおける強さとは、
パワーや頑丈さも確かに含み
ますが、最も重要なのは
「**総合的な人としての強さ**」
(一つではない強さを兼ね備
えていくこと) です

強さとは

- ・ 身体的強さ
- ・ 精神的な強さ
- ・ 能力的強さ
- ・ 経済的強さ
- ・ 社会的強さ
- ・ 人間的強さ
- ・ 環境的強さ
- ・ 集团的強さ

など様々存在します



ドイツに習う パルクールの強さ

パルクール先進国のドイツでは
「手」をモチーフに人の強さを5つ
の強さとして表現しています

Trust education (トラストエデュケーション)

母指：競争の自由 (切磋琢磨)

示指：注意 (気を付け合うこと)

中指：尊敬 (自分他人への尊敬)

薬指：信頼 (自己や他者の肯定)

小指：謙虚さ (完成しない自分)

これらを握りしめた「拳：フィスト」
は「勇気：ブレイブ」を表しています

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールと怪我

パルクールに限らず、スポーツにはリスクが伴うということはもはや大前提です

パルクールはそのビジュアルやイメージゆえに他のスポーツと比較して怪我や事故のリスクが極端に大きいと思われがちですが、その実際は他スポーツと大差ないどころか、適切にパルクールを実践さえしていれば徐々にそのリスクは「減少」していきます

これはパルクールの世界における**Recovery**：リカバリーという考え方に起因しています



Recoveryとは

Recovery（リカバリー）はパルクール独自の考え方で、事故や怪我を未然に防ぐための考え方です

これから動こうとした際に「環境の安全性確認・考えられる事故や怪我の可能性・その可能性に対する対応策」を挙げます

そしてその確認が出来ない、また対応策が挙げられない場合にはその場での行動は「実施しない」という考えに至ります

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの実践とは

パルクールは、特定の形や技のようなものが出来るようになったからパルクールを実践している、とは言いません



パルクールは自己研鑽のためのトレーニングであるという前提が常に存在するため動きに対して技、難易度などといった名称や指標が存在しません

あくまでもすべての動きは目的のための手段であり、その手段は無限に存在します

目的や目標が無い状態の場合、特に初心者は「何をしたらいいのか分からない」「どう動けばいいのか分からない」というような状況に陥ります

これはパルクールを理解していないことが原因のため、まずはパルクールの概論を理解し、みずからが何をしたいのか、どういう動きをしたいのか等の目標を見つけることがスタートになります

「何をしたいのか」
「何のための今何をするべきか」

こういったことを自分自身で模索し、考え、その中でみずからが見つけ出した「方法：道：Parcours」を実践することは「パルクールを実践する」ということなのです

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの実践 における義務



どのスポーツや武道でも同様のことが言えますが、パルクールを先に始めた者として「パルクールとは何か」ということを適切に後者へ伝え、パルクールの理解を広めていくことが義務として伴うというように言われています

特にパルクールは街中をアクロバットで走り回るといような誤ったイメージが先行しやすい特徴があるため、正しい理解を広めるためにも自身のアウトプット能力の向上や正しい理解を進める啓蒙活動は必須と言えます

パルクールは必要な道具も少なく、どこでも実施出来てしまいます

いくら格好良くても、公共の場や運動をしてはいけない場所での実施は不適切です

社会的な地位を押し下げるような不適切行為は行わず、むしろ本来のポジティブなパルクールの姿を適切に伝え広げ、パルクールの社会的地位の向上に努めることが非常に重要になってきています

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールを 「習う」とは

パルクールは魅力的です
「やってみたい・出来たらいい
な」というワクワクする気持ちに
させてくれます

これはきっかけにはなりますが、
実際に自分一人でパルクールを実
施するまでには至らない場合が多
く、その際にはコーチの元を訪れ
てパルクールを習うという方法が
あります

何を習うのか

パルクールの教室ではまず最終的
な自分の目標を設定できるために、
パルクールの「正しい知識」を習
います

次にパルクールの「実施における
考え方や文化、マインド」などを
習い、具体的な自分のイメージを
作っていきます。そしてそのイ
メージを形にするために「基本的
な動き方や応用的な考え方」につ
いて習っていくことになります

一般的な習い事の場合、1～10まで
順序だてて指導を受けるのに対し
て、パルクールの場合は「どうい
う動きをしたいのか」という目標
志向型で動きの質や目標に見合っ
たトレーニング内容になっている
のか等について助言・アドバイ
スをされ、コーチと「共に考える」
という時間が増えていきます



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの 「コーチ」とは

パルクールにおける「コーチ」は一般的な「先生」とは異なります

コーチはパルクールを実践する人に対して、パルクールの正しい知識や歴史・文化を伝え、伝えられた人がみずからの目標を見つけて、それに向かって歩めるように支援していきます

「先生」が生徒に何か方法論を教えるものだった場合、「コーチ」は生徒がみずから方法論を見つけ出す過程を見守り、時にアドバイスをして支えます



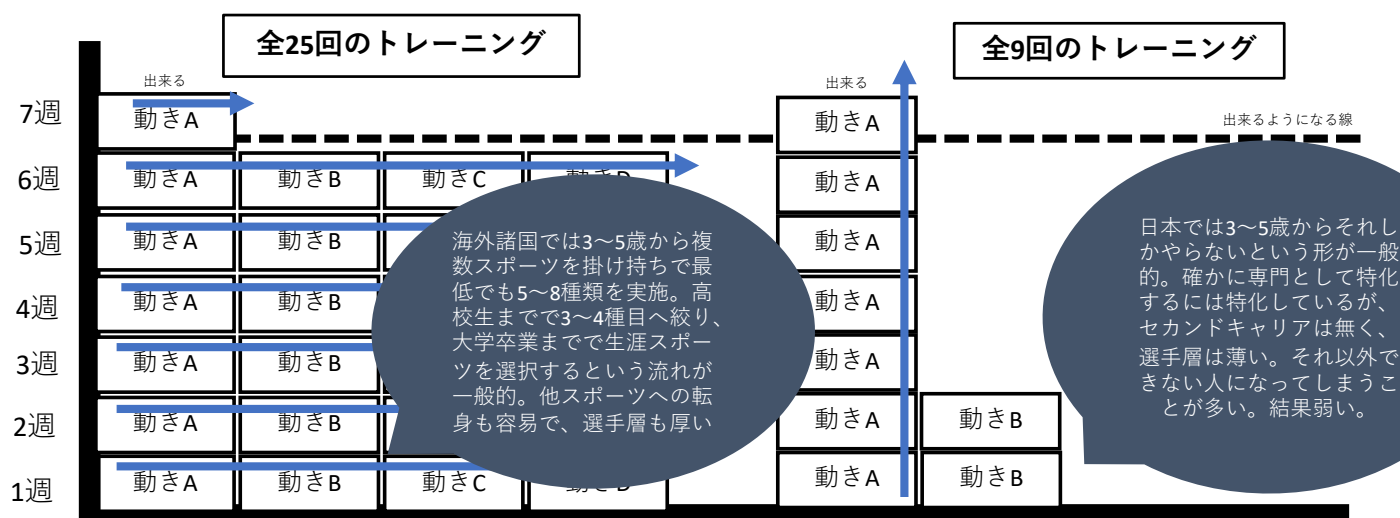
Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールにおける「トレーニング」とは

パルクールにおけるトレーニングとは、決まったプログラムやカリキュラムをこなすことではありません。自分自身に何が必要かを模索し、手に入れるための全ての手段・工程をみずから実施します。

また、パルクールの目指す「総合的人間的強さ」を得るためには日本では一般的な考え方（縦積み型のトレーニング）は向きません。色々な種類の運動やスポーツを複合させること／色々な考え方や視点を得ることを目的にスポーツ先進国で実施されている「横積み型」のトレーニング（クロストレーニング）が向いています。



スポーツ先進国の一般的な考え方
複数スポーツ推奨型（横積み型のトレーニング）

日本での一般的な考え方
専門スポーツ特化型（縦積み型のトレーニング方法）

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの世界観

パルクールの世界では常に目標があることが前提で話が進みます

一般的な習い事などは順序だてて基本を学び、ステップアップする中で自分のやりたいコトを見つけ出していきます。また先生が存在し、基本を教えてもらうことが当たり前になってしまっているため、自分から学びたくて始めたことなのに、先生がいないと練習をしないなどといったおかしい状況が発生しやすくなります

パルクールの世界では目標ありきのため、目標志向型で練習方法を考えます

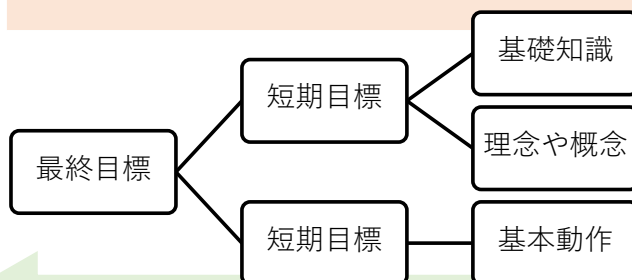
「最終目標から逆算して、今自分が何をすべきなのかを、自分で考えて、自分で行動するのです」

パルクールの考え方



コーチ：助言やアドバイス

目標志向型



順序だてて習う型

先生：方法論などの指導



一般的な習い事



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの世界観

パルクールの世界ではトレーニングは複数人で実施されるのが望ましいとされています

それは「Start together, finish together：他者への尊敬」や「Flow as one：心を一つに」というパルクールマインドに起因しており、目標や課題に対するアプローチのバリエーションを増やす意味になります



他者と目標や課題を共有し、他者の視点を借りることや他者の実施する方法を見て、聞いて、謙虚に学び、取り込むことで、それらが自分の幅を拡大させていくことに繋がります

また他者から得た発想を軸に新たな発想を創造していくことにも繋がります（Creativity：創造性）

みずからが学び、他者からも学び、自分自身の枠を大きく超えて拡大させていくためにも複数人でのトレーニングが望ましいと言われます

Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールの世界観

前述で「パルクールの世界ではトレーニングは複数人で実施されるのが望ましい」と言いました

このトレーニングの中では、ビジネスで多用される「ブレインストーミング」のような現象が生じている

ブレインストーミングの特徴である「批判厳禁、自由奔放、質より量、便乗歓迎」が発生し「私ならこう動く、自分はこう動く、こういう動きが浮かんた、それにこれを付け足そう」といった具合に、パルクールにおける「動き方の引き出し」が爆発的に増加します（技名や動きの名称が無い理由でもあります）



パルクールのトレーニングは個人でのトレーニングだとしても「PDCAサイクル※」のように自分自身の目標の為に自分自身を効果的にレベルアップさせる考え方が自然と出来るようになっていきます

（※Plan 計画／Do 実行／Check 評価／Action 改善）

パルクールはビジネススキルのように、社会的な場面でも役立つ可能性がたくさん含まれています



Parkour

L'art Du Deplacement

競技化の流れ

本来のパルクールは競技ではないため、他者と競い合うことなどは在り方として相反する考えでした

しかし、パルクールの一般化による影響として「競技化」の流れも生じ始めています

近年ではオリンピック競技としての提案なども行われ、よりパルクールを一般的な競技として近づける活動も各国で実施され始めました

パルクールとしての「本質」を失わず、かつ多くの人がパルクールを理解し実践できる環境整備の一環として競技化は進められるべきとされています

競技としての パルクール

『スピードラン』
コース上に設置された障害物を乗り越えスタート地点からゴール地点までの移動タイムを競う

『スキル』
事前に設定された複数の課題に挑戦し、いくつかの課題をクリアできたかを競う

『フリースタイル』
設定された環境下で自由演技を実施する。動きの難易度や構成、正確さなどがジャッジにより採点されその点数を競う

『タグゲーム』
10m×10mの範囲内に設置された障害物間で20秒間の鬼ごっこ（1対1）を実施する。チーム戦、個人戦などがある



Parkour

L'art Du Deplacement

パルクールコーチが在籍する会社
(指導やイベント、パフォーマンス等の依頼もこちらからどうぞ)



合同会社SENDAI X TRAIN (本社)

〒981-3102

宮城県仙台市泉区向陽台4-22-5

<http://www.sendai-x-train.com>

sendai.x.train@gmail.com

090-6622-2874

パルクール屋内練習施設 (常設)

「JUMP & LEAP」

〒981-3304

宮城県富谷市ひより台2-37 西友 富谷店 2階

<http://www.jump-leap.com>

Xtr.sendai@gmail.com

080-7216-1382



富谷練習施設
ホームページ